Petite bosse bénigne au poignet ou au doigt (kyste synovial)

CE QUE VOUS AVEZ

Vous avez une petite poche remplie d'un liquide épais et gélatineux, reliée à une articulation ou à la gaine d'un tendon : c'est un kyste synovial. Ce n'est pas cancéreux et ce n'est pas dangereux. Chez l'adulte, environ 4 kystes sur 10 disparaissent d'eux-mêmes avec le temps, et plus encore chez l'enfant. Les exercices ne font pas disparaître le kyste, mais ils gardent le poignet souple et fort sans l'irriter.

CE QUI AIDE

- Bouger le poignet et les doigts doucement dans les amplitudes confortables.
- Utiliser une attelle souple temporairement, seulement si le poignet fait mal à l'effort.
- Renforcer progressivement la prise et le poignet quand il n'y a pas de douleur vive.
- Adapter les appuis sur les mains (par exemple faire les pompes sur les poings fermés ou sur des poignées).

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Frapper ou écraser le kyste avec un livre ou un objet (risque de blessure, et le kyste revient très souvent).
- Percer le kyste vous-même avec une aiguille (risque d'infection grave).
- Appuyer fort sur le poignet plié au maximum si cela déclenche une douleur vive.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

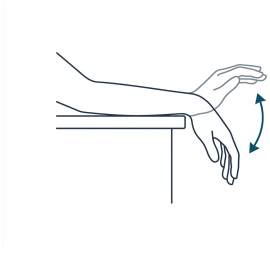


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Kyste qui grossit rapidement, devient très dur, rouge ou chaud.
- Engourdissements ou faiblesse dans les doigts (compression possible d'un nerf).
- Douleur importante qui empêche d'utiliser la main au travail ou dans vos activités.
- Gêne esthétique ou mécanique qui persiste après plusieurs mois, pour discuter des options.

Durée habituelle : La gêne diminue souvent en quelques semaines. Le kyste peut disparaître de lui-même en plusieurs mois ou années, mais il peut aussi persister. S'il gêne, une ponction (le kyste revient plus d'une fois sur deux) ou une chirurgie (récidive moins fréquente) peuvent être discutées.



Mobilité douce du poignet

Départ : Assis, avant-bras posé sur une table, main dépassant du bord.

Mouvement : Montez et descendez doucement la main, puis inclinez-la de gauche à droite, sans forcer en fin de mouvement.

Dosage : 10 répétitions dans chaque sens, 2 fois par jour.

Progression : Augmentez doucement l'amplitude si le kyste reste calme.

Erreur fréquente : Plier le poignet au maximum avec force sur le kyste.



Renforcement léger de la prise

Départ : Assis, avant-bras soutenu sur la cuisse ou une table, poignet droit.

Mouvement : Pressez doucement une balle en mousse ou une serviette roulée pendant 3 secondes, puis ouvrez les doigts.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Passez à une balle un peu plus ferme.

Erreur fréquente : Plier le poignet pendant que vous serrez la balle.



Renforcement léger du poignet avec poids

Départ : Assis, avant-bras posé sur la cuisse, tenant un petit poids de 0,5 à 1 kg.

Mouvement : Montez et descendez lentement la main (une série paume vers le bas, une série paume vers le haut) dans la zone sans douleur.

Dosage : 2 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez légèrement le poids lorsque les séries sont faciles.

Erreur fréquente : Aller trop vite ou forcer en fin d'amplitude.

Références : Dias JJ et al., The Natural History of Untreated Dorsal Wrist Ganglia and Patient Reported Outcome 6 Years after Intervention, J Hand Surg Eur Vol, 2007 · Head L et al., Wrist Ganglion Treatment: Systematic Review and Meta-Analysis, J Hand Surg Am, 2015

Dr Morand